

大会3日前の献立例

※ この献立例は、以下の想定で作成しています。

- ・フルマラソンの大会に出場する30～40歳代の女性市民ランナー
- ・通常の1日のランニング距離は10キロメートル
- ・大会3日前から少しずつ走る距離を減らしている

1日分の合計カロリーと主な栄養素の摂取量合計	
カロリー	2,420kcal
食塩相当量	11.0g
鉄	13.7mg
カルシウム	656mg
糖質	372g
(炭水化物エネルギー比率:66.3%)	

朝食【1人分733kcal(9.2点)食塩相当量2.9g】	
メニュー	レシピ
<p>ほうれん草としめじの煮浸し</p> <p>・1人分26kcal(0.3点)</p> <p>・食塩相当量0.5g</p>	<p>材料/1人分</p> <p>ほうれん草 70g</p> <p>しめじ類 10g</p> <p>a { だし 35g(大 2 と 1/3)</p> <p>しょうゆ 3g(小 1/2)</p> <p>みりん 3g(小 1/2)</p> <p>【作り方】</p> <p>①ほうれん草はゆでて水にとり、水けを絞って4cm長さに切る。しめじは石づきを除き、小房に分ける。</p> <p>②なべにaを入れ、しめじを加えて煮立てる。①を加えてさっと煮る。</p>
<p>いんげん豆とさつま芋の甘煮</p> <p>・1人分83kcal(1.0点)</p> <p>・食塩相当量0.2g</p>	<p>材料/1人分</p> <p>いんげん豆 乾 15g</p> <p>砂糖 7g(大 2/3 強)</p> <p>塩 0.2g(少量)</p> <p>さつま芋 20g</p> <p>砂糖 3g(小 1)</p> <p>【作り方】</p> <p>①いんげん豆は3倍の水に半日浸してもどし、弱めの中火でやわらかくなるまでゆでる。砂糖を加えて5分ほど煮、塩を加えて汁けがなくなるまで煮る。</p> <p>②さつま芋は1.5cm角に切り、水にさらす。ひたひたの水と砂糖を加えてやわらかくなるまで煮る。①を加え、混ぜながら汁けをとばすように煮る。</p>

<p>豆腐とねぎのみそ汁</p> <p>・1人分46kcal(0.6点)</p> <p>・食塩相当量1.3g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>もめん豆腐…………… 30g</p> <p>ねぎ…………… 20g</p> <p>煮干しだし…………… 150ml(3/4 カップ)</p> <p>みそ……………9g(大 1/2)</p> <p>【作り方】</p> <p>①豆腐を2cm角に切って水きりをする。</p> <p>②ねぎは斜め薄切りにする。</p> <p>③なべにだしとねぎを入れて煮立て、みそをとき入れる。豆腐を加えてひと煮立ちしたら火を消す。</p>
焼きザケ	60g
ごはん(胚芽精米)	200g
オレンジ	80g
ヨーグルト	グラノーラ・はちみつ入り 100g
緑茶	

昼食 【1人分686kcal(8.6点)食塩相当量3.1g】	
メニュー	レシピ
<p>鶏肉とごぼうのしょうがペペロンチーノ</p> <p>・1人分435kcal(5.4点)</p> <p>・食塩相当量1.4g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>スパゲティ……………乾 80g</p> <p>鶏もも肉(皮なし)……………50g</p> <p>ごぼう……………30g</p> <p>オリーブ油……………3g(小1弱)</p> <p>しょうがのみじん切り……………6g(小 1 と 1/2)</p> <p>赤とうがらし……………1/3 本</p> <p>a { 白ワイン……………10g(小 2)</p> <p>塩……………1g(小 1/6)</p> <p>しょうゆ……………1.2g(少量)</p> <p>ホールコーン(缶詰め)……………20g</p> <p>小ねぎ(小口切り)……………2g(小 1)</p> <p>【作り方】</p> <p>①ごぼうは斜め薄切りにする。鶏肉は細かく切る。</p> <p>②スパゲティを表示どおりゆで、ゆで湯大さじ2をとりおく。</p> <p>③フライパンに油を入れ、低温のうちにしょうがととうがらしをいためる。</p> <p>①を加えていため、aと②のゆで湯を加えてごぼうがやわらかくなるまでいためる。コーンとスパゲティを加えて混ぜ合わせる。</p> <p>④器に盛り、小ねぎを散らす。</p>
<p>じゃが芋入りトマトスープ</p> <p>・1人分86kcal(1.1点)</p> <p>・食塩相当量1.1g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>ベーコン・玉ねぎ……………各 10g</p> <p>じゃが芋・キャベツ……………各 20g</p> <p>にんじん・セロリ……………各 5g</p>

にんにく(つぶす).....1g
 オリーブ油.....1g(小 1/4)
 塩.....0.5g(ミニスプーン 1/2 弱)
 トマト水煮缶(ホール).....30g
 湯.....150ml(3/4 カップ)
 a { 固形コンソメ.....0.5g(1/8 個)
 赤ワイン.....2g(小 1/2 弱)
 ロリエ.....1 枚
 こしょう.....少量

【作り方】

- ①ベーコンとじゃが芋、野菜は1cm角に切る。
- ②なべに油、にんにく、ベーコンを入れ、弱火でいためる。香りが出たら玉ねぎとセロリを加えて透き通るまでいため、塩の半量を加える。
- ③じゃが芋、にんじんとキャベツを加えてさっといため、ざく切りにしたトマトの水煮を加えていためる。aを加えて煮、材料がやわらかくなったら残りの塩とこしょうで味をととのえる。

フランスパン

40g

グレープフルーツジュース

150ml

【献立写真】



夕食【1人分801kcal(10.0点)食塩相当量4.5g】

メニュー

じゃが芋の牛肉甘酢あん

- ・1人分272kcal(3.4点)
- ・食塩相当量2.0g

レシピ

材料／1人分

- 牛もも肉……………80g
- a { しょうゆ……………8g(小1と1/3)
- { おろししょうが……………3g(小1/2)
- { 酒……………4g(小1弱)
- ごま油……………2g(小1/2)
- 酢……………8g(小1と1/2強)
- 砂糖……………2.5g(小1弱)
- かたくり粉2g(小2/3)+水4g(小1弱)
- { じゃが芋……………100g
- { オリーブ油……………2g(小1/2)
- { 塩……………0.5g(ミニスプーン1/2弱)
- { ピーマン……………40g
- { オリーブ油……………1g(小1/4)
- { 塩……………0.2g(少量)

【作り方】

- ①牛肉は1cm幅に切り、aをからめて15分おく。じゃが芋は拍子木切り、ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンに油小さじ1/2を熱し、じゃが芋を弱火で約10焼く。塩をふって器に盛る。同じフライパンに油小匙1/4を熱してピーマンをいため、塩をふってじゃが芋の上に盛る。
- ③再びフライパンにごま油熱し、牛肉をいためる。火が通ったら酢と砂糖を加え混ぜ、水どきかたくり粉でとろみをつける。②の上に盛る



<p>はるさめサラダ</p> <p>・1人分63kcal(0.8点) ・食塩相当量0.8g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>はるさめ…………… 乾 6g ハム・にんじん…………… 各 10g きゅうり……………20g もやし……………30g a { 酢…………… 5g(小 1) しょうゆ……………4g(小 2/3) 砂糖…………… 1g(小 1/3) ごま油…………… 0.5g(少量)</p> <p>【作り方】</p> <p>①ハム、にんじん、きゅうりは細切りにする。 ②はるさめは沸騰湯で約1分ゆでて水にさらし、水けをきる。同じ湯でもやしとにんじんをさっとゆで、湯をきる。 ③①と②を合わせ、aであえる。</p>
<p>ワンタンスープ</p> <p>・1人分92kcal(1.1点) ・食塩相当量1.7g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>ホタテ貝柱・きくらげ…………… 各乾1g 小松菜……………10g 無頭エビ……………30g a { ねぎのみじん切り…………… 10g(大 1) しょうがの搾り汁……………0.5g(少量) 塩……………0.1g(少量)</p> <p>ワンタンの皮…………… 15g(5枚) 青梗菜…………… 30g 水…………… 150ml(3/4カップ) しょうがの皮…………… 適量 顆粒鶏がらだし……………0.8g(小 1/4) b { 酒…………… 2g(小 1/2弱) しょうゆ……………1.5g(小 1/4) 塩……………0.8g(ミニスプーン 1/2強) ごま油…………… 0.5g(少量) ねぎ(斜め薄切り)…………… 5g</p> <p>【作り方】</p> <p>①ホタテ貝柱を150mlの水でもどす。もどし汁はとりおく。きくらげを水でもどし、一口大に切る。 ②小松菜はさっとゆでて水けを絞り、細かく刻む。 ③エビは細かく刻み、②とaを加えて練り混ぜ、ワンタンの皮で包む。 ④青梗菜は4～5cm長さに切る。 ⑤なべに①のホタテとホタテのもどし汁と、水、しょうがの皮、鶏がらだしを合わせる。①のきくらげと③を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて煮る。ワンタンが浮いてきたら④とbを加え、味をととのえる。仕上げにごま油をたらして火を消し、しょうがの皮をとり除く。 ⑦器に盛り、ねぎを散らす。</p>

ごはん(胚芽精米)	220g
緑茶	

●補食【1人分 200kcal(2.5点)食塩相当量 0.5g】

・オレンジバナナジュース

材料／1人分

- オレンジ 20g
- バナナ 40g
- ヨーグルト 50g
- はちみつ 3g(小 1/2 弱)
- 牛乳(低脂肪) 100g(1/2 カップ)

1人分 128kcal(1.6点)食塩相当量 0.2g

作り方

- ①オレンジは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに①と残りすべての材料を入れて攪拌する。

・プレッツェル1個(15g)

【男性の場合】

朝と夜のごはんの量を女性の2割増しにして、昼はパスタの量を増やします。あっさり食べやすいパスタなので、食欲も進むでしょう。あるいは、フランスパンを増やして、ジャムやマーマレード、はちみつを塗るのもおす